

## 2018.01 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
			10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 たまごヨガ	10:00-11:15 ハーフプライマリー	7:30-9:30 早朝アシュタンガ
					13:00-14:00 たまごヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
			19:30-20:40 ボディメイクヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
8	9	10	11	12	13	14
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸	10:00-11:15 ハーフプライマリー	7:30-9:30 早朝アシュタンガ
		10:00-11:10 月経血フロー			13:00-14:00 たまごヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:30 アシュタンガ1,2	19:30-20:40 ボディメイクヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸		
		10:00-11:00 月経血ヨガ			4周年記念 ワークショップ	4周年記念 ワークショップ
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:30 アシュタンガ1,2	19:30-20:40 ボディメイクヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ	10:00-11:10 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸		
		10:00-11:10 月経血フロー			13:00-14:00 たまごヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:30-20:40 パワーヨガ	19:30-20:40 ボディメイクヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
29	30	31				
10:00-11:15 パワーヨガ						担当:Yoji
		10:00-11:00 月経血ヨガ				担当:Takeo
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:30 アシュタンガ1,2				担当:Mariko
						担当:Wataru
						担当:Yuko
						担当:Mari
						担当:Keiko

完全予約制の少人数クラスです。お電話またはメールでご予約お願いします。

Tel : 090-6216-8123  
Mail : lasmile.toyama@gmail.com  
〒939-8081 富山市堀川小泉町1丁目7-5フタバビル2階

<http://la-smile.jp>

